



COBENGE
2021

XLIX Congresso Brasileiro
de Educação em Engenharia
e IV Simpósio Internacional
de Educação em Engenharia
da ABENGE

28 a 30 de SETEMBRO

Evento Online

"Formação em Engenharia:
Tecnologia, Inovação e Sustentabilidade"

BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO DE CASO

DOI: 10.37702/2175-957X.COBENGE.2021.3436

Cecília de Freitas Vieira Couto - cecilia-couto@hotmail.com

UFPB

Rua Silvino Chaves 965 965

58038-420 - João Pessoa - PB

Ricardo Almeida de Melo - ricardo@ct.ufpb.br

UFPB

Rua Francisca Dantas de Souza 217

58052-492 - João Pessoa - PB

Resumo: A pandemia do coronavírus e a consequente adoção do sistema remoto de ensino provocou inúmeros impactos na educação brasileira. No que se refere à saúde mental dos alunos, é cada vez mais frequente relatos de falta de concentração, dificuldades em aprender e/ou pouca motivação para assistir às aulas remotas. Contudo, é possível empregar ações para tentar minimizar ou mesmo reduzir essas consequências, como adotar práticas de meditação antes das aulas. Pesquisas mostram que práticas de meditação podem provocar um aumento na capacidade de reter a atenção e na capacidade de aprendizagem, bem como possibilitam o aprimoramento da percepção e da regulação das próprias emoções. Desse modo, o objetivo deste trabalho foi mensurar o impacto de práticas de meditação no rendimento do aprendizado e bem-estar dos alunos de turmas da graduação em Engenharia Civil e da pós-graduação em Engenharia Civil e Ambiental. Para isso, foram realizadas sessões de meditação antes das aulas das turmas. Logo, para mensurar os efeitos produzidos pela experiência realizada, foi aplicado um questionário aos alunos no fim do período letivo. O questionário foi elaborado com duas seções: 1) perguntas de caracterização da amostra, saúde, e prática da meditação; e 2) perguntas relacionadas às consequências da prática de meditação. Com os resultados obtidos do questionário foram realizadas análises estatísticas para verificar-se a validade das respostas coletadas. Por fim, pode-se concluir que a prática de meditação antes das aulas pode melhorar, de forma geral, o rendimento dos alunos.

Promoção:



Realização:





COBENGE

2021

XLIX Congresso Brasileiro
de Educação em Engenharia
e IV Simpósio Internacional
de Educação em Engenharia
da ABENGE

28 a 30 de SETEMBRO

Evento Online

"Formação em Engenharia:
Tecnologia, Inovação e Sustentabilidade"

Palavras-chave: Meditação. Ensino remoto. Estudantes universitários. Engenharia.

Promoção:



Realização:



BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO DE CASO

1 INTRODUÇÃO

No início de 2020, a Organização Mundial da Saúde declarou que o mundo enfrentava uma pandemia de uma nova doença, a COVID-19 (UNA-SUS, 2020). A fim de evitar-se a disseminação do coronavírus, restrições de circulação e de distanciamento social foram impostas à sociedade, provocando inúmeras mudanças no dia-a-dia da população. No âmbito da educação, a medida mais importante registrada foi a mudança dos meios de ensino da modalidade presencial para o ensino remoto. Dessa forma, pôde-se garantir que a educação continuasse ocorrendo, mesmo que alunos e professores não estivessem juntos no mesmo espaço físico.

A educação remota traz alguns benefícios para a educação, como, por exemplo, o de possibilitar um ensino mais motivador, reflexivo, multissensorial, dinâmico, flexível quanto aos horários e espaços geográficos, colaborativo e promotor da socialização do conhecimento (SUNDE *et al.*, 2020). Porém, apesar de tais vantagens do ensino remoto, houveram muitas queixas sobre o sistema adotado. A dificuldade em utilizar as novas tecnologias, a falta de acesso a um sinal de *internet* de qualidade e o fato de professor e/ou aluno muitas vezes não possuírem dispositivos eletrônicos (*smartphones*, *tablets*, *notebooks*, *desktops* entre outros) e/ou um local adequado para assistir/ministrar as aulas são alguns dos principais problemas relatados (HUGO, 2020).

No entanto, as consequências do ensino remoto pouco discutidas são aquelas associadas à saúde mental dos alunos. Os estudantes relatam problemas em aprender, dificuldades na concentração e falta de motivação para assistir às aulas (JOSÉ, 2020), danos que afetam de forma direta o rendimento escolar. Além disso, verificou-se um aumento considerável nas taxas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários do Brasil (MAIA e DIAS, 2020).

Nesse contexto, uma das soluções que se destaca na tentativa de enfrentar-se a situação apresentada é a realização de práticas de meditação. Esse é um antigo método empregado para tranquilizar a mente e relaxar o corpo. O seu principal objetivo é desenvolver a capacidade de concentração e enriquecer a percepção dos praticantes (GOLEMAN, 1999).

Pesquisas mostram que a realização de sessões de meditação ajuda a reorganizar os circuitos neurológicos para produzir efeitos na mente e no nível de funcionamento do corpo (RICARD, LUTZ e DAVIDSON, 2015). Ademais, tal prática provoca um aumento na capacidade de reter a atenção e, conseqüentemente, a capacidade de aprendizagem, o aprimoramento da percepção e da regulação das próprias emoções (SANTOS *et al.*, 2020).

Logo, sabendo-se disso, este artigo teve por objetivo mensurar o impacto de práticas de meditação no rendimento do aprendizado e bem-estar dos alunos. Para isso, foram realizadas sessões de meditação antes das aulas de turmas de graduação e da pós-graduação. Após o término do projeto, foi aplicado um questionário junto aos alunos para que fosse realizada uma avaliação das melhorias provocadas pela prática.

A ideia surgiu após o professor responsável participar de práticas de meditação ofertadas de forma remota pela Universidade Federal da Paraíba, em 2020, e também por ser um praticante da meditação no seu dia-a-dia. Sendo assim, baseado nos benefícios relativos à saúde e bem estar que a meditação proporciona, o docente resolveu adotar essa



prática antes de suas aulas no curso de graduação de Engenharia Civil e do curso de pós-graduação em Engenharia Civil e Ambiental.

2 MÉTODO DE TRABALHO

2.1 Sessões de meditação

As sessões de meditação foram realizadas sempre no começo da aula, antes do início do conteúdo programático. A duração aproximada de cada sessão era de 10 minutos. A prática de meditação adotada foi a meditação guiada por meio de áudios disponíveis *on-line*. Durante a meditação, os alunos deveriam manter suas câmeras e microfones desligados. Essa medida foi adotada para garantir a atenção total dos discentes na prática da meditação. Além disso, como a participação era optativa, essa alternativa também buscou atender aqueles discentes que por alguma razão não desejassem participar da prática de meditação.

O experimento foi aplicado em quatro turmas de disciplinas do curso de graduação de Engenharia Civil e do curso de pós-graduação em Engenharia Civil e Ambiental da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Na graduação, foram contempladas duas turmas da disciplina de Pavimentação, períodos letivos 2019.4 e 2020.1. Na pós-graduação, as turmas contempladas foram Mecânica dos Pavimentos e Sistemas de Gerência de Pavimentos, períodos letivos 2020.1 e 2020.2, respectivamente. Todas as turmas foram ministradas, durante os semestres letivos, pelo ensino remoto.

2.2 Questionário: elaboração e aplicação

O questionário foi produzido com base em modelos semelhantes aplicados em outras pesquisas e levando-se em conta o que se desejava mensurar no experimento. Optou-se por utilizar um pequeno número de perguntas para tornar o experimento mais rápido e menos cansativo para os entrevistados. O principal objetivo do questionário foi medir os impactos das sessões de meditação na saúde e no rendimento escolar dos estudantes de graduação e de pós-graduação.

O questionário foi aplicado aos alunos no final de 2020 utilizando o Google Forms. Assim como as práticas de meditação, o preenchimento foi opcional. Ademais, as respostas foram coletadas de forma anônima. O preenchimento do questionário foi realizado nos dias 01/12/2020 e 02/12/2020.

As perguntas do questionário foram divididas em duas sessões. A primeira sessão contemplava perguntas de cunho social, a fim de caracterizar-se a amostra. A segunda sessão apresentava perguntas voltadas para medir o funcionamento do experimento. Foram utilizadas 6 perguntas para isso, cujas respostas foram formatadas na escala *Likert*. Nesse tipo de escala, que foi desenvolvido pelo cientista Rensis Likert, a resposta de cada questão informa o grau de concordância ou discordância do respondente sobre algo, escolhendo um ponto numa escala com cinco níveis (AGUIAR, CORREIA e CAMPOS, 2011). Foram adotados os graus de resposta: concordo totalmente, concordo parcialmente, nem concordo nem discordo, discordo parcialmente, discordo totalmente. Ainda, o questionário dispunha, ao final, de um espaço para o discente deixar algum comentário, caso desejasse.

O quadro 1 mostra as perguntas aplicadas, a sessão que cada questão pertencia e o tipo de resposta aceita em cada campo. Todas as perguntas eram obrigatórias, com exceção da última questão da segunda sessão.

Quadro 1 – Perguntas utilizadas no questionário.

Pergunta	Sessão	Resposta aceita
----------	--------	-----------------

Qual o seu gênero?	1ª	Feminino/Masculino/Prefiro não dizer
Atualmente, você está cursando:	1ª	Graduação/Mestrado/Doutorado
Qual a sua idade?	1ª	Até 20 anos/De 20 a 25 anos/De 25 a 30 anos/Mais de 30 anos
Qual o seu estado civil?	1ª	Solteiro (a)/Casado (a)/Divorciado (a)/Outro
Faz ou já fez uso de medicação psicoativa?	1ª	Sim/Não
Faz ou já fez tratamento psiquiátrico ou psicoterapêutico?	1ª	Sim/Não
Você já havia feito meditação antes?	1ª	Sim, por mais de um ano/Sim, por até um ano/Não
A prática da meditação antes das aulas melhorou minha concentração.	2ª	Discordo totalmente/Discordo parcialmente/Nem concordo nem discordo/Concordo parcialmente/Concordo totalmente
A prática da meditação antes das aulas ajudou a reduzir meus níveis de estresse.	2ª	Discordo totalmente/Discordo parcialmente/Nem concordo nem discordo/Concordo parcialmente/Concordo totalmente
A prática da meditação antes das aulas melhorou meu entendimento dos assuntos.	2ª	Discordo totalmente/Discordo parcialmente/Nem concordo nem discordo/Concordo parcialmente/Concordo totalmente
Eu me senti mais leve e disposto para assistir às aulas após a prática da meditação.	2ª	Discordo totalmente/Discordo parcialmente/Nem concordo nem discordo/Concordo parcialmente/Concordo totalmente
Eu sinto que a prática da meditação antes das aulas trouxe benefícios para a minha saúde.	2ª	Discordo totalmente/Discordo parcialmente/Nem concordo nem discordo/Concordo parcialmente/Concordo totalmente
Planejo continuar com a prática da meditação após o término da disciplina.	2ª	Discordo totalmente/Discordo parcialmente/Nem concordo nem discordo/Concordo parcialmente/Concordo totalmente
Caso deseje, deixe comentários a seguir sobre a prática de meditação antes das aulas. O comentário é anônimo.	2ª	Resposta livre

Fonte: Autores

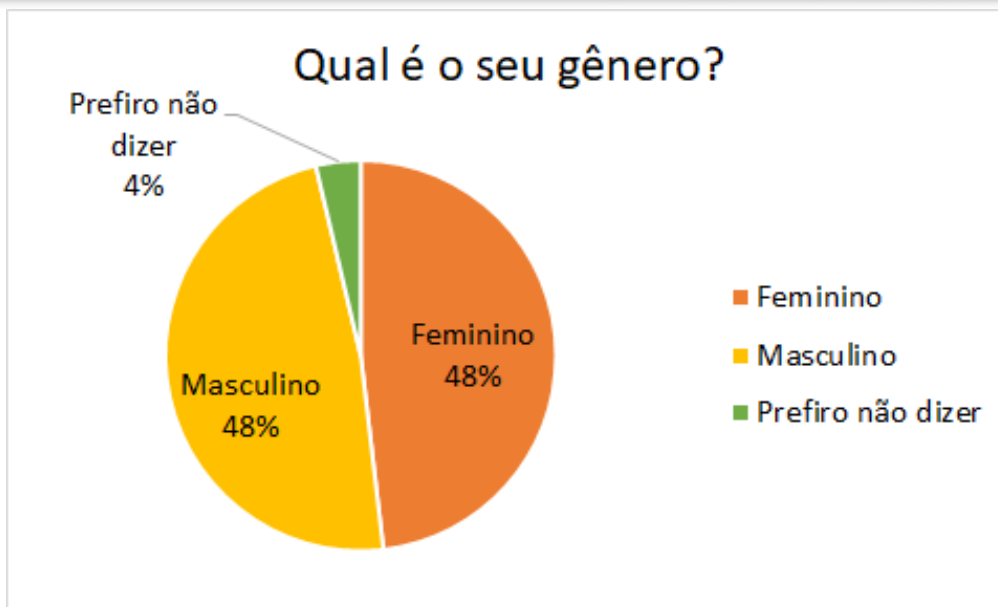
3 ANÁLISE DE RESULTADOS

Como o questionário foi dividido em duas sessões, a análise dos resultados foi descrita em duas partes, a caracterização da amostra e a de avaliação das consequências das práticas de meditação. Na primeira parte, foi feito um estudo simples com base nas respostas fornecidas pelos entrevistados. Na segunda parte, foram utilizados métodos estatísticos para avaliar a validade das respostas coletadas. Ao todo, foram registradas 27 (vinte e sete) respostas ao questionário.

3.1 Primeira parte: caracterização da amostra

O gráfico 1 apresenta a distribuição de respostas para a pergunta "Qual é o seu gênero?". Pelo gráfico, pode-se constatar que para o parâmetro "gênero", a amostra utilizada no estudo foi equilibrada.

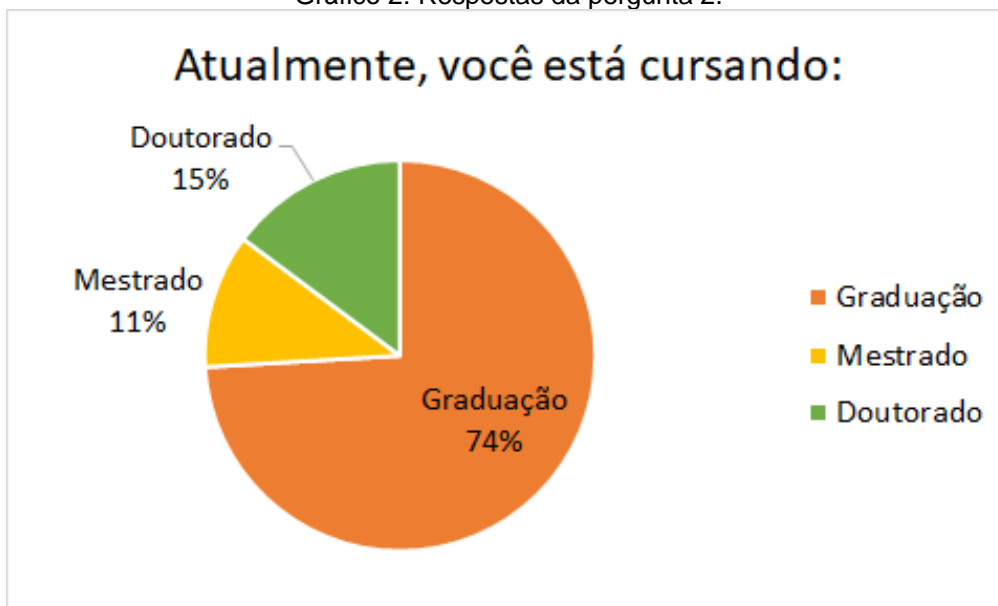
Gráfico 1: Respostas da pergunta 1.



Fonte: Autores.

A distribuição de respostas relativas ao curso em andamento está apresentada na Figura 2. Apesar da proporção desigual, esse resultado era esperado, visto que as turmas de pós-graduação (mestrado e doutorado) são, geralmente, muito menores do que as turmas da graduação.

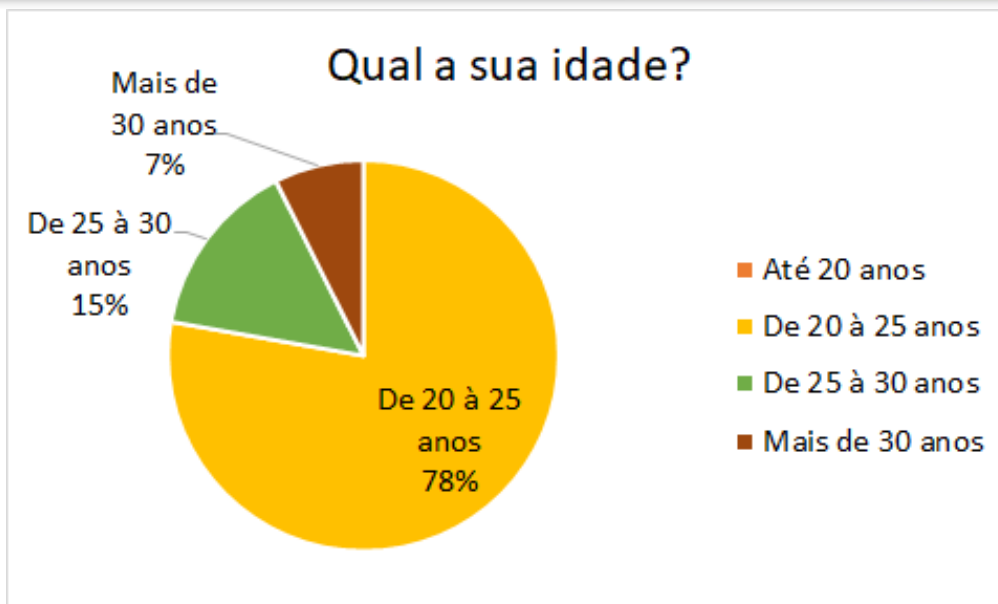
Gráfico 2: Respostas da pergunta 2.



Fonte: Autores.

Com relação à idade dos respondentes, cujo resultado pode ser visto no gráfico 3, pode-se constatar que a maioria (77,8%) tinham entre 20 e 25 anos no momento da entrevista. Esse resultado corrobora com o resultado anterior, no qual foi verificado que 74% dos respondentes cursavam a graduação. Enfim, pode-se notar, portanto, que a amostra do experimento era composta em sua maioria de pessoas jovens.

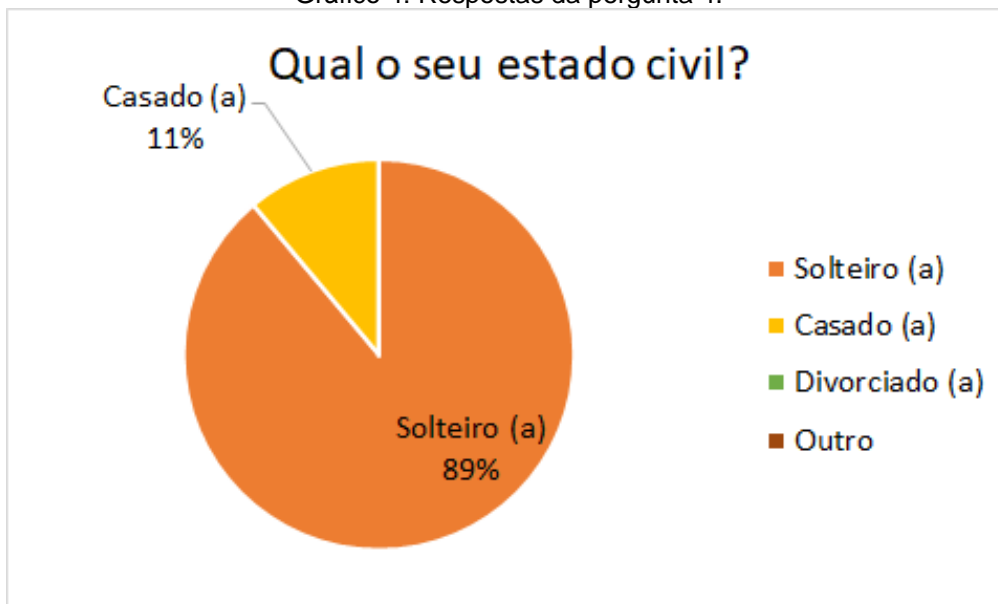
Gráfico 3: Respostas da pergunta 3.



Fonte: Autores.

Das 27 pessoas que responderam ao questionário, a maioria, ou 88,9%, informaram serem solteiras, como mostrado no gráfico 4. Desse modo, comparando esses resultados com as respostas da pergunta sobre a idade dos participantes e, tomando como base o padrão da sociedade brasileira atual, os resultados obtidos podem ser considerados coerentes.

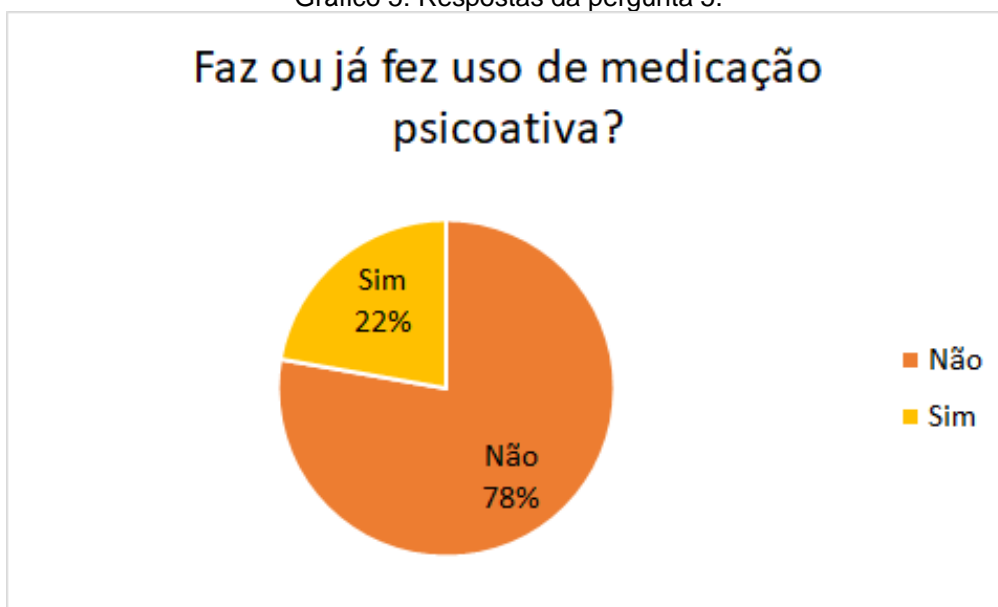
Gráfico 4: Respostas da pergunta 4.



Fonte: Autores.

Para a pergunta que vislumbrou quantificar quantos entrevistados fazem ou fizeram uso de medicação psicoativa, 77,8% (21) declararam nunca terem utilizado, enquanto 22,2% (6) já usufruíram desse tipo de remédio. No gráfico 5 é possível visualizar a distribuição das respostas. Essa pergunta foi aplicada tendo em vista que muitos especialistas sugerem a prática da meditação, em complemento, ou mesmo substituição, aos tratamentos tradicionais farmacológicos indicados para algumas doenças psicológicas.

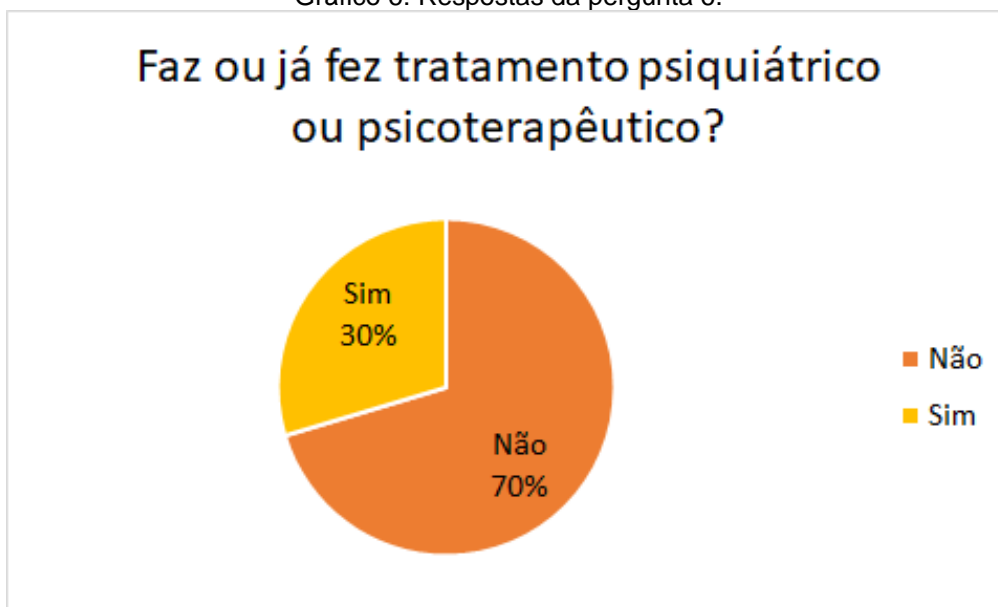
Gráfico 5: Respostas da pergunta 5.



Fonte: Autores.

No mesmo contexto da questão anterior, quando os entrevistados foram perguntados se realizam ou realizaram tratamento psiquiátrico ou psicoterapêutico, a maioria (70,4%) alegou que não, como pode ser visto no gráfico 6.

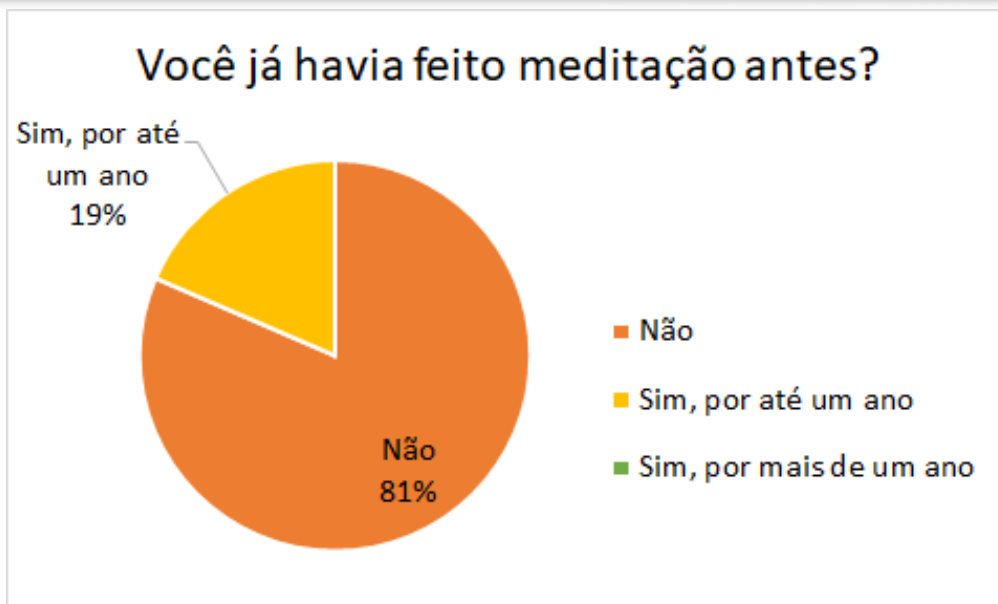
Gráfico 6: Respostas da pergunta 6.



Fonte: Autores.

Por fim, para a questão que indagava se os alunos já praticavam a meditação, a maioria, ou 81,5%, responderam que não, como evidenciado no gráfico 7. Dessa forma, pode-se constatar que, em geral, o público era formado, em sua maior parte, por jovens que tiveram sua primeira experiência com a meditação durante o experimento.

Gráfico 7: Respostas da pergunta 7.



Fonte: Autores.

3.2 Segunda parte: consequências das práticas de meditação

Para facilitar a análise das respostas da segunda parte do questionário, que foram produzidas utilizando-se a escala Likert, os resultados foram classificados em três categorias: favoráveis, neutros e desfavoráveis. Os favoráveis compreendem a soma das respostas de "concordo totalmente" e "concordo parcialmente". Neutros referem-se à "nem concordo nem discordo". Os desfavoráveis dizem respeito à soma das respostas do tipo "discordo totalmente" e "discordo parcialmente". Logo, as respostas fornecidas na seção 2 podem ser visualizadas na tabela 1.

Tabela 1: Respostas das perguntas da seção 2.

Afirmção	Favoráveis		Desfavoráveis		Neutros	
A prática da meditação antes das aulas melhorou minha concentração.	12	44,44%	8	29,63%	7	25,93%
A prática da meditação antes das aulas ajudou a reduzir meus níveis de estresse.	15	55,56%	7	25,93%	5	18,52%
A prática da meditação antes das aulas melhorou meu entendimento dos assuntos.	6	22,22%	11	40,74%	11	40,74%
Eu me senti mais leve e disposto para assistir às aulas após a prática da meditação.	15	55,56%	8	29,63%	4	14,81%
Eu sinto que a prática da meditação antes das aulas trouxe benefícios para a minha saúde.	14	51,85%	10	37,04%	3	11,11%
Planejo continuar com a prática da meditação após o	13	48,15%	11	40,74%	3	11,11%

término da disciplina.

Fonte: Autores.

Foi realizado um teste de hipóteses para uma proporção binomial, com o intuito de analisar a validade das respostas fornecidas pelos alunos no questionário. Esse teste tem o objetivo de analisar a proporção entre resultados para se confirmar ou não as hipóteses propostas (MONTGOMERY & RUNGER, 2003). Logo, foi testada a proporção populacional (alunos que avaliaram positivamente e alunos que avaliaram negativamente) de acordo com:

$$H_0: p = p_0 \quad (1)$$

$$H_1: p > p_0 \quad (2)$$

Onde p equivale ao parâmetro binomial e p_0 vale 0,50. Aceitar H_0 implica em considerar iguais as quantidades de respostas positivas e negativas sobre o estudo realizado. Assim, para que o resultado seja tido como satisfatório, é preciso que a hipótese H_0 seja rejeitada, ou seja, que H_1 seja aceita. Isso implica em $p_0 > 0,5$, indicando que o experimento foi avaliado de forma positiva pelos alunos. Devido ao tamanho da amostra, foi utilizada a Estatística t nos cálculos (ALVES, 2017). Na tabela 2 são mostrados os resultados obtidos após a realização do teste de hipóteses, considerando um nível de significância (α) de 5% e um grau de liberdade 26 (tamanho da amostra - 1).

Tabela 2: Resultado obtido para a análise estatística considerando o nível de significância (α) = 5% e um grau de liberdade igual a 26.

Valor	Significado
$< 1,7056$	Aceitar H_0
$\geq 1,7056$	Rejeitar H_0

Fonte: Autores.

Logo, aplicando o teste de hipóteses para uma proporção binomial nas respostas obtidas com a aplicação do questionário para a seção 2, foram obtidos os resultados apresentados na tabela 3. O teste foi considerado unicaudal direito.

Tabela 3: Resultados do teste de hipóteses para as afirmações da seção 2 do questionário.

Afirmação	Estatística t	Resultado
A prática da meditação antes das aulas melhorou minha concentração.	0,577	Afirmação aceita
A prática da meditação antes das aulas ajudou a reduzir meus níveis de estresse.	-0,577	Afirmação aceita
A prática da meditação antes das aulas	2,887	Não é possível afirmar que a sentença é



melhorou meu entendimento dos assuntos.		verdadeira
Eu me senti mais leve e disposto para assistir às aulas após a prática da meditação.	-0,577	Afirmação aceita
Eu sinto que a prática da meditação antes das aulas trouxe benefícios para a minha saúde.	-0,192	Afirmação aceita
Planejo continuar com a prática da meditação após o término da disciplina.	0,192	Afirmação aceita

Fonte: Autores.

De acordo com a Tabela 3, a partir da aplicação do teste de hipóteses para uma proporção binomial nas respostas dos quesitos da seção 2 do questionário pode-se concluir que todas as afirmativas, exceto a relacionada a melhora do entendimento dos assuntos, foram aceitas, ou seja, H_0 foi rejeitado. Assim, os alunos que responderam o questionário concordaram com o que foi dito.

Por fim, apenas uma pessoa das vinte e sete entrevistadas respondeu à última pergunta do questionário, que era relativa a um comentário. A opinião (anônima) obtida foi: "Estou gostando muito da prática de meditação antes das aulas". Dessa forma, pode-se constatar que a prática de meditação agradou ao discente que realizou o comentário.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta de realizar sessões de meditação antes das aulas mostrou ser efetiva para melhorar a concentração dos alunos e reduzir seus níveis de estresse. Ainda, pode-se perceber que os alunos se sentiram bem, após a realização da meditação e que a maioria pretende continuar com a prática após o término da disciplina.

Não foi verificado, contudo, uma melhora no entendimento dos assuntos ministrados em virtude da realização de sessões de meditação antes das aulas. Isso justifica-se, pois, esse parâmetro sofre influência de uma série de fatores, como, por exemplo, o tema da aula, a didática do professor, o conhecimento prévio do aluno, etc. Além disso, a qualidade do sinal de *internet*, o tipo de aparelho eletrônico utilizado e o ambiente onde as aulas são assistidas também fazem efeito, durante o regime de ensino remoto, no aprendizado dos alunos.

Com isso, pode-se concluir que o experimento cumpriu seu objetivo de minimizar os efeitos negativos na saúde mental dos alunos, em consequência da mudança do ensino presencial para o ensino remoto durante a pandemia do COVID-19. Dessa forma, a prática de sessões de meditação, antes das aulas, pode ser uma alternativa para melhorar, de forma geral, o rendimento dos alunos.

Agradecimentos

A todos os discentes que participaram das sessões de meditação, e, em especial, àqueles que contribuíram com o preenchimento do questionário.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Bernardo; CORREIA, Walter; CAMPOS, Fábio. Uso da escala Likert na análise de jogos. **Salvador: SBC-Proceedings of SBGames Anais**, v. 7, p. 2, 2011.

ALVES, M. C. **Teste t de Student**. Universidade de São Paulo. Piracicaba, 2017. Disponível em:

http://cmq.esalq.usp.br/wiki/lib/exe/fetch.php?media=publico:syllabvs:lcf5759a:teste_t.pdf.

Acesso em 07 abr. 2021.

GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação**. Sextante, 1999.

HUGO, V. **Os desafios da educação online em tempos de coronavírus**. Disponível em:

<http://www.proesc.com/blog/desafios-educacao-online-em-tempos-de-coronavirus/>.

Acesso em: 25 mar. 2021.

JOSÉ, Á. **EAD: Os relatos e as dificuldades dos universitários na modalidade**.

Disponível em: <https://falauniversidades.com.br/ead-os-relatos-e-as-dificuldades-dos-universitarios-na-modalidade/>. Acesso em 23 mar. 2021.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas, v. 37, e 200067, 2020.

MONTGOMERY, Douglas C.; RUNGER, George C. **Testes de Hipóteses para uma Proporção Binomial**. In: Estatística Aplicada e Probabilidade para Engenheiros. 2ª. ed. Rio de Janeiro: Ed. LTC – Livros Técnicos e Científicos S. A., 2003. p. 166.

RICARD, M.; LUTZ, A.; DAVIDSON, R. En el cerebro del meditador. **Investigación y ciencia**. nº 460, p. 18 - 25, 2015.

SUNDE, Rosário Martinho; JÚLIO, Óssula Abílio; NHAGUAGA, Mércia Armindo Farinha. O ENSINO REMOTO EM TEMPOS DA PANDEMIA DA COVID-19: DESAFIOS E PERSPECTIVAS. **Epistemologia e Práxis Educativa-EPEduc**, v. 3, n. 3, 2020.

UNA-SUS. **Organização Mundial de Saúde declara pandemia do novo Coronavírus**.

Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/noticia/organizacao-mundial-de-saude-declara-pandemia-de-coronavirus>. Acesso em: 26 mar. 2021.

BENEFITS OF MEDITATION IN UNIVERSITY STUDENTS: A CASE STUDY

Abstract: *The coronavirus pandemic and the consequent adoption of the remote education system caused numerous impacts on Brazilian education. With regard to students' mental health, reports of lack of concentration, difficulties in learning and/or little motivation to attend remote classes are increasingly common. However, it is possible to use actions to try to minimize or even reduce these consequences, such as adopting meditation practices before classes. Research shows that meditation practices can increase the ability to retain attention and the ability to learn, as well as improve the perception and regulation of emotions. Thus, the objective of this work was to measure the impact of meditation practices on the learning performance and well-being of undergraduate students in Civil Engineering and postgraduate courses in Civil and Environmental Engineering. For this, meditation sessions were held before classes. Therefore, to measure the effects produced by the experience, a*



COBENGE
2021

XLIX Congresso Brasileiro
de Educação em Engenharia
e IV Simpósio Internacional
de Educação em Engenharia
da ABENGE

28 a 30 de SETEMBRO

Evento Online

"Formação em Engenharia:
Tecnologia, Inovação e Sustentabilidade"

questionnaire was applied to students at the end of the school term. The questionnaire was designed with two sections: 1) questions on sample characterization, health, and meditation practice; and 2) questions related to the consequences of meditation practice. With the results obtained from the questionnaire, statistical analyzes were performed to verify the validity of the responses collected. Finally, it can be concluded that the practice of meditation before classes can improve, in general, students' performance.

Keywords: Meditation. Remote teaching. University students. Engineering.

Promoção:



Realização:

